



11月 こんだてよていひょう



さわじしょう

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1食分 kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
さわじ カーニバル 1 (土)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			769
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	げんきどん	あぶら・さとう・でんぷん・こんにやく	ぎゅうにく	ごぼう・だいこん・にんじん・こまつな	
	いりたまご	さとう・あぶら	たまご		
	キャラメルポテト	さつまいも・バター・さとう・アーモンド			
5 (水)	くだもの			みかん	610
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	てづくりだいすふりかけ	ごま・あぶら・さとう	だいす・ちくわ・かつおけすりぶし	にんじん	
	ちくぜんに	こんにやく・さとう	とりにく・こんぶ・やきちくわ	ごぼう・たけのこ・れんこん・にんじん グリーンピース	
6 (木)	みそしる		とうふ・もずく・みそ	たまねぎ・はねぎ	734
	りんごチップパン	しょくパン・さとう		りんご	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	メキシカンポークソテー	バター・こむぎこ・さとう・あぶら・じゃがいも	ぶたにく・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・グリーンピース	
	やさいスープ		ベーコン	セリ・たまねぎ・にんじん・キャブ・チンゲンサイ	
7 (金)	みかんゼリー			みかん	668
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	みそおでん	さといも・こんにやく	ちくわ・さつまあげ・こんぶ	だいこん	
	みそだれ	さとう・でんぷん・ごま	みそ		
10 (月)	うすらのたまご		うすらのたまご		696
	ツナのおえもの	さとう	ツナ	キャベツ・きゅうり・ホールコーン	
	くだもの			みかん	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
11 (火)	だいこんのそぼろに	さといも・さとう・でんぷん	とりにく	さやいんげん・だいこん・にんじん	621
	かきたまみそしる		とうふ・みそ・たまご・わかめ	はねぎ	
	ミックスかりんとう	さうまいも・アーモンド・あぶら さとう・ごま	だいす		
	さけとぎのこのピラフ	こめ・むぎ・バター	さけフレーク・ぎゅうにゅう	たまねぎ・しめじ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
12 (水)	キャベツいりつくね	でんぷん	とりにく・ぶたにく・かつおぶし	キャベツ・たまねぎ	719
	キャベツのソテー	あぶら		キャベツ・にんじん・きくらげ	
	オニオンスープ		ベーコン・とうふ	たまねぎ・にんじん・こまつな	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
13 (木)	なまあげのごもくに	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・なまあげ・みそ	にんじん・しいたけ・ホールコーン・はねぎ	636
	みそしる		みそ・もずく	えのきだけ・こまつな・たまねぎ	
	おこのみまめ	あぶら・さとう・いんげんまめ			
	ひじきごはん	こめ・むぎ	とりにく・ひじき	にんじん・しいたけ・むきえだまめ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
14 (金)	さばのさいきょうやき	マヨネーズ	さば・みそ		633
	ごまあえ	すりごま・いりごま・さとう		こまつな・はくさい	
	くだくさんじる	こんにやく・さといも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・こまつな	
	カレーピラフ	こめ・むぎ・バター	とりにく	マッシュルーム・たまねぎ グリーンピース	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
17 (月)	こんにやくサラダ	こんにやく・ごまあぶら・ごま・さとう		キャベツ・きゅうり	643
	クリームシチュー	じゃがいも・こむぎこ・バター	とりにく・ぎゅうにゅう	たまねぎ・しめじ・にんじん・パセリ	
	くだもの			みかん	
	バターライス	こめ・むぎ・バター		コーン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
18 (火)	イカドリア	こむぎこ・バター	いか・チーズ	たまねぎ・トマト・しめじ・ピーマン にんにく	637
	はくさいスープ	はるさめ	ベーコン・とうふ	にんじん・はくさい・チンゲンサイ・パセリ	
	デザート	さとう		みかん	
	ゆかりごはん	こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
ふるさと給食	ごましお	ごま			637
	やきぐりクロック	くり・さつまいも・パンこ・あぶら・さとう			
	きりほしだいこんとりにくのいためもの	あぶら	とりにく	きりほしだいこん・キャベツ・にんじん	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	えのきだけ・だいこん・こまつな	



19日から28日は、裏面をみてください。

ちゅうかめん	ちゅうかめん			
--------	--------	--	--	--

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I栄養 - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
19 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		633
	みそラーメン	あぶら・ごまあぶら・ごま	ぶたにく・やきぶた・みそ	にんじん・キャベツ・はねぎ・ふるね にんにく・ホールコーン・もやし・きくらげ	
	さくらえびしゅうまい	でんぷん・ごまあぶら・こむぎこ・あぶら	さくらえび・だいすのこな	キャベツ・ねぎ・にら・にんにく・ふるね	
	ちゅうかいため	ごまあぶら		たけのこ・チンゲンサイ・きくらげ	
	くだもの			りんご	
20 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			713
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ごましお	ごま			
	たちうお	あぶら・でんぷん	たちうお		
	やさいあんかけ	さとう		しめじ・しいたけ・えのきだけ にんじん・たけのこ	
	じゃがバター みそしる	バター	じゃがいも あぶらあげ・とうふ・みそ	ほうれんそう	
21 (金)	たかなチャーハン	こめ・むぎ・ごまあぶら・ごま	とりにく	たかな・ねぶかねぎ・ふるね	643
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	はるまき	こむぎこ・あぶら・はるさめ・ラード みずあめ・ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん・にら しいたけ・にんじん・たけのこ・にんにく	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・はくさい	
	とうふとちんげんさいのスープ	でんぷん	ベーコン・とうふ	チンゲンサイ	
	アーモンドフィッシュ	ごま・アーモンド	こざかな		
25 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			650
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	かつおぶりかけ	ごま・さとう	かつお		
	さけとさつまいものあげに	あぶら・でんぷん・さつまいも・さとう	さけ	しいたけ・にんじん・たけのこ さやいんげん・ふるね	
	おひたし みそしる		あぶらあげ・みそ・わかめ	こまつな・キャベツ・ホールコーン しめじ・はねぎ	
26 (水)	とりごぼろピラフ	バター・こめ・むぎ	とりにく	ごぼろ・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	633
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	じゃがいもとだいすのサラダ	じゃがいも・マヨネーズ	だいす・ポークハム・チーズ	きゅうり・にんじん	
	キャベツスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ パセリ	
27 (木)	コーンライス	こめ・むぎ・バター		ホールコーン	635
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	スクランブルエッグ	たまご・じゃがいも・ごま	ベーコン	たまねぎ・グリーンピース	
	ラビオリスープ	ラビオリ	ベーコン	たまねぎ・にんじん・セロリ パセリ	
	くだもの			りんご	
28 (金)	カレーごはん	こめ・むぎ		パセリ	703
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ミートボールカレー	あぶら・じゃがいも	ぶたにく・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ふるね にんにく・ホールコーン・マッシュルーム・トマト	
	りんごサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・りんご・きゅうり・パイン	
	ミルクプリン	ミルクプリンのもと	ぎゅうにゅう・スキムミルク		

※くだものは、変更になることがあります。

毎日の食事を いただけることに感謝を★

私たちの毎日の食事には、たくさんの人たちがたずさわっています。食べものを育てたり、とったりする農家や漁師、畜産家などの生産者、食べものや食事を運ぶ運送業者、食べものを売るお店の人、調理する人などのたくさんの方がかかわっています。

これらのひとたちの働きのおかげで、わたしたちは毎日、食事をするのできるのです。

毎日の食事がいただけることに感謝の気持ちを持ち、残さず食べましょう！



今月の給食は 18 回の予定

みしま生活展の おしらせ

”第39回みしま生活展”が、11月30日(日) 三島市生涯学習センターで、おこなわれます。
給食の展示や献立レシピの配布、削り節体験やはしの持ち方コーナーもありますので、ぜひおでかけください。

- 1 テーマ 「健康で楽しい学校給食をめざして」
- 2 開催日時 平成26年11月30日(日)
午前10時から午後2時
- 3 会場 三島市民生涯学習センター 3階
- 4 展示内容 (1) 学校給食の目標
(2) 栄養指導
(3) 学校給食献立
(4) 農業生産者との交流会の様子
(5) 食育の様子
(6) 削り節体験
おはしの持ち方コーナー

